

# The Food Pyramid

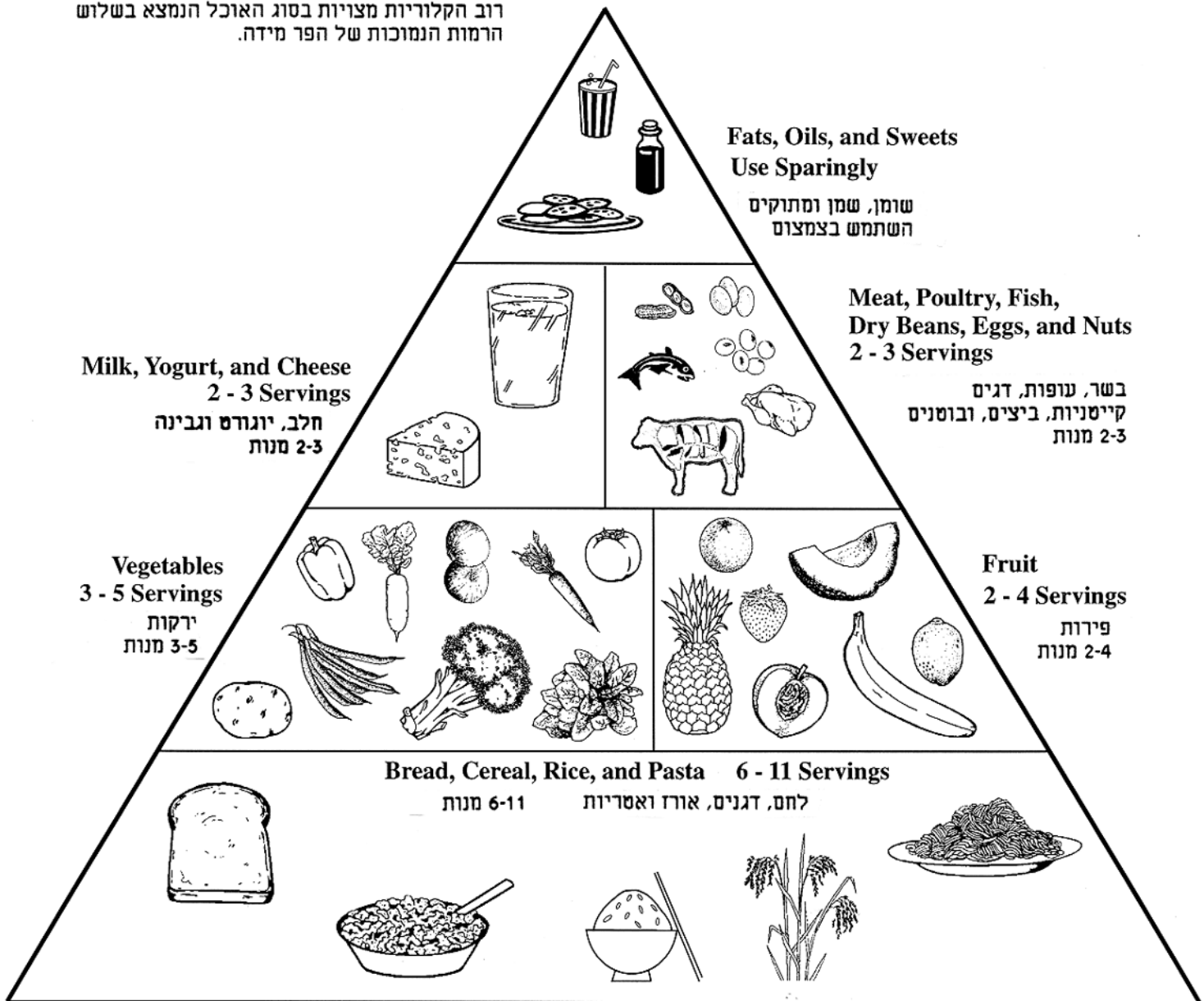
## פרמידת האוכל

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

פרמידת מדריך האוכל הנה מדריך כללי אשר מאפשרת בחירת דיאטת בריאות שנכונה לך. הפר מידה מעודדת אכילה רב גונית של אוכל מזין ואכילה נכונה של כמות קלויות בכדי לקיים משקל בריא. רוב הקלוריות מצויות בסוג האוכל הנמצא בשלוש הרמות הנמוכות של הפר מידה.

כל אחד מהקבוצות הנ"ל מספק חלק אך לא את כל התזונה לה אתה זקוק. אוכל בקבוצה אחת אינו יכול להחליף קבוצה אחרת. אין קבוצת אוכל אחת חשובה יותר מאחרת. לבריאות טובה, אתה זקוק לכולן



Hebrew Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542